



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y  
Universidad Saludable

Hábitos saludables en época de estudio



Un estudio en Gran Bretaña realizó una medición del CI en escolares, a 30 de ellos les administró una dosis alta de multivitamínico, a 30 un placebo y a otros 30 nada. Al cabo de ocho meses, cuando se volvió a realizar el análisis, sólo los que habían recibido vitaminas experimentaron un notable aumento de más de 10 puntos en su CI no verbal. ¿Te hace pensar?

Esto no significa que siempre debemos suplementarnos, sino que no solemos aportar todo lo necesario a nuestro organismo. Por ello, una adecuada planificación alimenticia y de ejercicio, así como saber gestionar las emociones se considera de gran importancia a la hora de enfrentarse a unas oposiciones, estudiar una carrera o un postgrado. En general, actividades que conllevan un gran desgaste físico y psicológico.

# Consejos generales para un cerebro sano

Evita alimentos con grasas hidrogenadas como snacks y alimentos ultraprocesados.

Limita la ingesta de alimentos fritos y/o procesados.

Toma alimentos ricos en antioxidantes como frutas y verduras. Principalmente vitamina C.

Evita alimentos con azúcares añadidos.

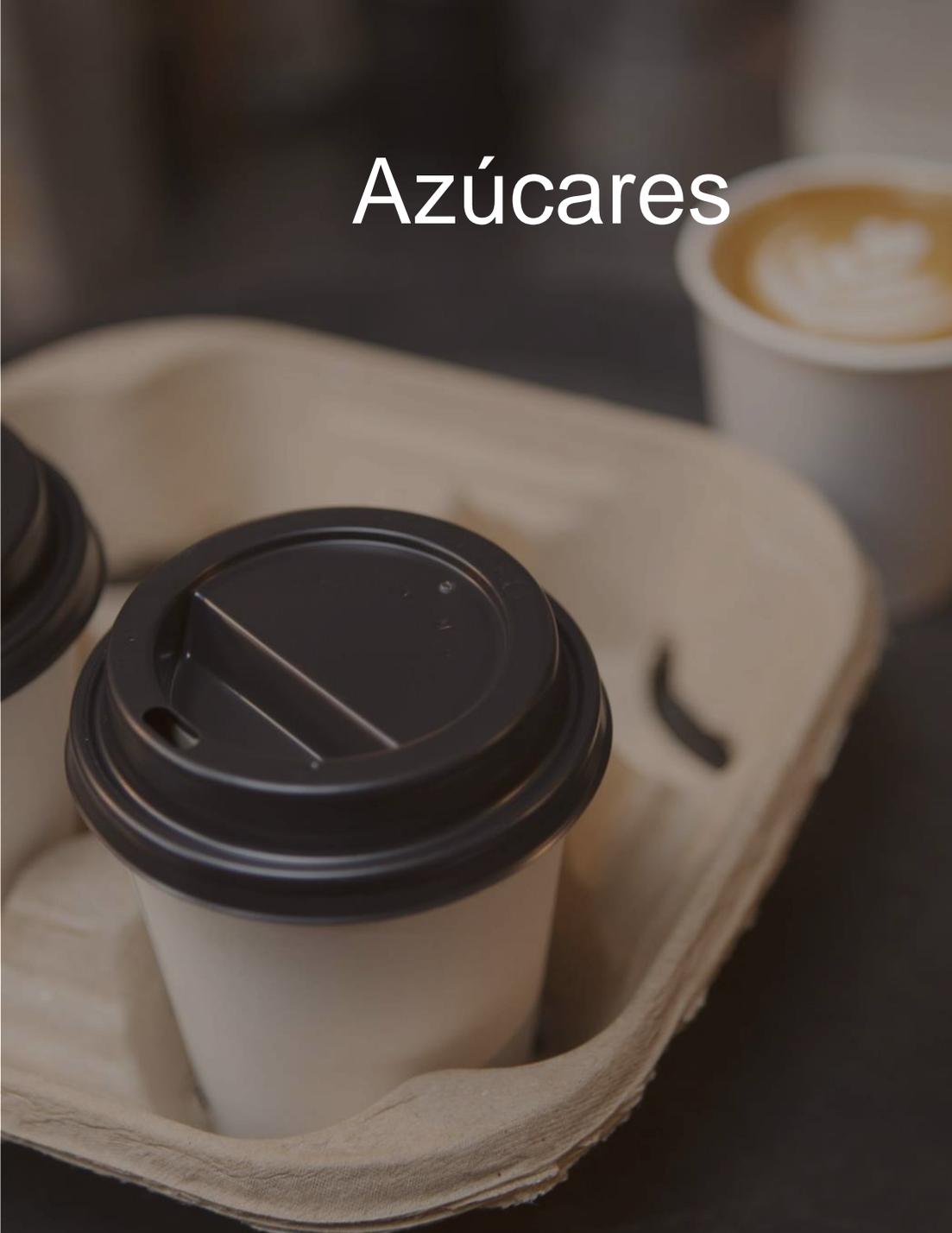
No fumes.

No bebas alcohol.

Realiza una dieta basada en alimentos naturales, evitando procesados y aditivos.

Practica ejercicio físico como mínimo 30 minutos al día.

# Azúcares



Equilibra la glucosa consumiendo alimentos integrales.

Evita azúcares añadidos.

Es recomendable fijar horarios para las comidas. No pases muchas horas en ayunas ni comas a deshoras.

No te saltes el desayuno.

Realiza ejercicio al menos 30 minutos al día (fuerza y resistencia).



## Grasas

Consume pescado azul mínimo 2 veces por semana, incluye de forma diaria aceite de oliva, frutos secos, semillas y aguacate.

Los fosfolípidos ayudan a la memoria: yema de huevo, germen de trigo, cacahuetes, lecitina de soja, leche, etc.

# Proteínas

Toma cada día tres raciones de proteínas acorde a tus necesidades.

Elige buena fuente de proteínas vegetales: legumbres, quinoa, tofu y semillas.

Las proteínas de origen animal deben ser bajas en grasas saturadas.

Alimento	Contenido de proteína por cada 100 g	Porcentaje de asimilación
Carne roja	20 - 25 g	90 - 95%
Pechuga de pollo	20 - 25 g	90 - 95%
Carne de cerdo	15 - 25 g	90 - 95%
Pescado	15 - 25 g	90 - 95%
Huevo de gallina	10 - 15 g	95 - 100%
Queso	10 - 15 g	95 - 100%
Leche descremada	10 - 12 g	95 - 100%
Proteína de soja	20 - 30 g	90 - 95%
Alubias y garbanzo	18 - 22 g	65 - 70% (sumar proteína animal, cereal o fruto seco)
Quinoa	14 - 22 g	65 - 70% (sumar proteína animal, legumbre o fruto seco)
Lenteja roja	12 - 20 g	65 - 70% (sumar proteína animal, cereal o fruto seco)
Trigo sarraceno	12 - 15 g	50 - 60% (sumar legumbre, animal o fruto seco)
Avena	10 - 14 g	50 - 60% (sumar legumbre, animal o fruto seco)
Cebada	10 - 12 g	50 - 60% (sumar legumbre, animal o fruto seco)
Arroz integral	12 - 16 g	50% (sumar legumbre, animal o fruto seco)
Harina de trigo integral	10 - 15 g	40% (sumar legumbre, animal o fruto seco)

Añadir alimentos para mejor calidad de la proteína no debe ser obligatoriamente en la misma comida



## Vitaminas y minerales

Consume mínimo 5 raciones de frutas y verduras diarias

Come alimentos antioxidantes: brócoli, pimientos, zanahoria, boniato, naranja, frutos rojos, remolacha, ajo, cebolla, semillas, etc.

Toma nueces y semillas diariamente. Además, alimentos integrales y legumbres.

Si decides consumir un multivitamínico, éste debe contener todas las vitaminas del grupo B, ácido fólico, magnesio, manganeso y zinc.

# Consejos generales para descansar mejor

Evita siestas muy prolongadas.

Mantén un orden de sueño.

No consumir alcohol ni tabaco.

Reduce el consumo de bebidas con cafeína y/o energéticas mínimo 4 horas antes de dormir.

Evita las pantallas al menos 1 hora antes de dormir.

Deja pasar mínimo 30min entre estudiar y dormir.

Duerme en un cuarto sin ruido y sin iluminación.

Desarrolla una dieta que ayude a conciliar el sueño.

# Alimentos para ayudarte a dormir mejor

**Vitamina B6.** Adecuado funcionamiento del sistema nervioso

- Cereales integrales
- Nueces
- Lácteos
- Huevos
- Plátanos
- Garbanzos

**Omega 3.** Mejora el descanso

- Aceite de oliva
- Salmón, sardinas, atún
- Espinacas y lechuga de hoja verde
- Avena
- Aguacate

**Magnesio y zinc.** Para el crecimiento, sistema inmune y mejora el descanso

- Cereales integrales, quinoa y avena
- Pipas de girasol y calabaza
- Lácteos
- Espinacas
- Almendras, nueces
- Chocolate negro
- Judías, garbanzos y lentejas
- Huevos

**Triptófano.** Favorece sueño reparador

- Cacahuets y nueces
- Pescado y carne
- Huevos
- Tofu
- Semillas de sésamo y de calabaza
- Leche

# Valores en una analítica que indican que lo estás haciendo regular...

- Colesterol LDL alto.
- Colesterol HDL bajo.
- Hormona DHEA baja. Adecuados niveles ayudan frente al estrés.
- Niveles bajos de calcio, hierro, zinc, vitamina B12, A y D.

